



ALONE = '常に公然と愛することは決して誰も' / (...「人生の水中を泳ぐ – 欲望と期待の海に溺れながら、私たちの頭は安定しており、体は定位置にあり、心臓は鼓動しており、飛ぶ準備ができています...」、私たちは一つです – すべては私たち、ALONE)

(ランディーブ・ラクワル)

アーユルヴェーダと私と呼吸法

旬菜風 女将 岩橋志摩子

知ること、学ぶこと、そして小さな一歩を踏み出すことで大きな可能性が見えてきました。
呼吸法と出会い、そんな日々を感じるようになった気がします。

呼吸法をはじめ、呼吸を落とし込むというか、ふと、腑に落ちる瞬間を味わっていることに気がつきました。
腑に落ちることが、すこしのスペースになって、空っぽの感覚を感じます。
空っぽの場所があるからこそ、そこに「なにか」を見つけられる気がします。
言葉に落とし込むと、こんな感じでしょうか。
呼吸法は、アーユルヴェーダとは別の心地よさと自由を感じます。



○アーユルヴェーダ

2018年の秋から、私はアーユルヴェーダを学びはじめました。
「アーユルヴェーダは、自分自身を知ることなので、飽きることがないんですよ」とアーユルヴェーダ医師である浅貝先生がおっしゃった時は、なんだか嬉しくて、うわ～そうなんだ、と思ったことを思い出します。

それから、アーユルヴェーダを学ぶ度に、理解できることが増え、アーユルヴェーダのセルフケアを習慣化することができました。
だんだんと自分自身が軽くなっていくような感覚があり、私は、やっと、自分自身を理解できるようになれた気がしました。

アーユルヴェーダを学びはじめて一年目くらいで、長年のコンプレックスから、だんだ

んと解放されていくのを感じました。
人はそれぞれで、私は私でいいんだと。何冊も読みあさった本の中に書いてある、お手本のような言葉が、だんだんと腑に落ちていく感覚でした。
そして、ずいぶんと自分自身を生きやすくなった気がします。

そして、アーユルヴェーダの学びは、私の生活の習慣を変え続けました。
一年目、二年目、五年目と受講するたびに、腑に落ちて、それから、やっと習慣になります。
アーユルヴェーダのセルフケアの習慣が増えていくたびに、学びが深まり、ココロとカラダのバランスが整ってきたように思います。

～習慣に気をつけなさい、それはいつか性格になるから～

まさに、この言葉通り、アーユルヴェーダを学ぶ前の私と後の私、まるで、別の人生を生き直しているような感覚さえあります。

ですが、どこかで、もうひとつの「なにか」をずっと探し続けていました。

仕事であり、やはり、自分自身の軸を探しているような感覚です。

○呼吸法

玄朴先生との出会いは、2023年の秋に神戸で開催された日本アーユルヴェーダ学会の研究発表会でした。
登壇された、お洒落でお茶目な先生の菊芋のお話に魅了されました。



そこから、玄朴先生の呼吸法を知りました。深くしっかりと呼吸をすること。何度も何度も、いつでも、どこでも、簡単にできること。

呼吸法を知って、実践して、瞑想に落とし込んでいくと、私の中の自由度が、どんどん上がってきた気がします。まだひ弱だったひとつひとつのピースが、しっかりと繋がっていくような感覚です。呼吸をしやすくなること、呼吸を大切にすることは、生きやすい状況へと、運を運んでくれるのかも知れないと、今、感じています。

今まで、瞑想も学びましたし、呼吸法の本をプレゼントしていただいたこともあります。なのに私は、まったく呼吸法をしていませんでした。これには、私自身が一番びっくりしています。

アーユルヴェーダも、受講のたびに、新しい習慣を身につけていったことを考えても、四回の受講で、やっと、習慣化できたセルフケアがあることを考えても、知ること、学ぶこと、そこから、習慣に落とし込むまでに、いくつものハードルがあるんだなと、改めて、気がつきました。

偶然が重なって、アーユルヴェーダに出会い、呼吸法に出会えました。呼吸法は、まだまだ、初心者マークの私ですが、瞑想を続け、アーユルヴェーダを学び、呼吸法を学べることにとても感謝しています。



そんな私が、これから何者になるのか、何者にもならないのかは、まだわかりませんが、今は、風のように、人生を歩いている気がします。



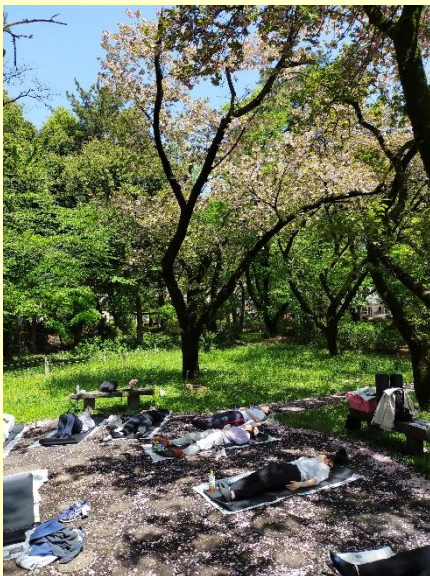
○最後に、風
私が20年前に偶然たどりついたお店の名前です。
アーユルヴェーダを学ぶまで、風という店名についてあまり深く考えたことはなかった気がします。
ただ、なんとなく引き継いだお店の名前と
いった感じでした。
そんな私の中で、『風』の概念がまったく変わったのは、アーユルヴェーダというヴァータ(風)と呼ばれる体質です。
今も風の女将である私にとって、なにか不思議な偶然だと思わずにはられません。
そして、『風』は今、時代をも巻き込むキーワードになっていますね。
そんな私の旅は、まだまだ、道の途中です。
風に吹かれながら、時には突風に押し戻されながらも、ゆっくりと呼吸をし、アーユルヴェーダを学びながら、素晴らしい偶然に、出会いに、心から感謝して、有意義な時間を過ごしたいと思っています。
ありがとうございました。

桜吹雪とキャンパスの季節

小倉俊行

おくる旅(3月/弥生)

日本の私達の大学では、雪が解け、梅の花が咲き、次に春を知らせる桜の花の季節が到来すると、ヨガを一緒に学んだ上級生が慌ただしく卒業して、新しい道に旅立っていきます。「ご卒業おめでとうございます！ヨガのクラスで学んだことが何か役に立ち、健康と幸福に恵まれた人生の冒険を願っています！」



一橋大学国立キャンパス内の森

むかえる旅(4月/卯月)

新学期の授業直前に、その年の春と冬が最後の喧嘩をして、春一番が吹き荒れる晩には、私の胸がドキドキします。翌日に桜の花が枝に十分残っているとホットします。木の下に座って降り注ぐ桜吹雪で歓迎して、新しい学生がヨガのクラスをワクワクしながら学び始められることを願っています。春クラスでは、「ようこそ！春の新鮮な空気を呼吸し、新緑の植樹、青空、鮮やかな色の花と一緒に森林浴を楽しみながらリラックスし、自然の素晴らしさと四季の変化を実感して体感し、新しい仲間との出会い、ヨガの旅の第一歩を歩み始めてください！」



鎌倉市極楽寺駅前



時間を旅するわたしたち⑪

桜になにを求めているのだろう

勝又允莉

臨時列車に乗って伊豆へ行ってきた。河津桜が咲く時期に合わせて、列車は増便となる。桜の見ごろは予想が難しい。

祈るような気持ちで、出かける日を心待ちにするのも楽しい時間だ。開花状況は直前の天気が多いに関係する。当日まで天気予報を見るエリアが広がる。

電車の中ではどうやって過ごそう… 服装は？水筒の中身は温かいのもの、それとも冷たい？！など、気になることがたくさんある。

私達が伊豆を訪れた日はあいにく曇り空、でもこころはハレバレ！昼過ぎに電車が到着すると、河津駅のホームや花見街道に向かう道路には、すでにたくさんの観光客がそれぞれのペースで春を楽しんでいる。今朝は集合時間が早め、乗車時間も長く、さらにはランチタイムも過ぎていたので、到着するなりおいしいもの探しから始まった。



海と山、きれいな水を擁するこの地には、花見に来たことを忘れるほど魅力的な食べ物が満載だ。さまざま工夫をこらした露店が立ち並ぶ桜並木を歩きながら、ひとつ食べては立ち止まりを延々と繰り返し、遅々としてすすまない花見がとても面白い。

新型コロナパンデミックを経て、人々が制限なく過ごせることは感慨深かった。「桜まつり」は、きれいな桜だけでも、おいしいものを売る人だけでも、それらを堪能したい人だけでも成り立たない。



それらが全部「そこに在る」ことではじめて「桜まつり」と呼べるのだ。桜を見に行くという行為は、主役は桜だと思って計画をする。主役を中心に予定が組み立てられていく。

しかしどうだろう、すべての行程が終わり、自宅に戻ってから感じることで… スマホの中に納まっている写真の数々は確かに桜が多いかもしれない。

桜餅はすごく良い香りだったなあとか、足湯に入ると無言になるんだなあとか、視覚以外の記憶は名脇役として旅に彩を添える。

へたをすれば、この脇役達が主役をしのぐほどに心に刻まれることもあるかもしれない。



中国における白湯を飲むという文化

小松義隆

先月の記事で触れられた「アーユルヴェーダに興味を持ったきっかけは白湯である」というテーマについて、中国も白湯を飲む文化であるなと思い、筆を執った次第です。

中国では、お茶だけでなく「白湯」を好んで飲む文化が根強く存在しています。中国のレストランではほぼ例外なく、各テーブルに白湯を入れたポットや魔法瓶にお茶が置かれているのを目にすることができます。

私がかつて勤務していたオフィスにも、各階に給湯器が設置されていたものの、日本とは異なり、水はトイレの洗面台でしか出ませんでした。なお、当時の学生さんが勤めているオフィスも同様であり、なんと空港や鉄道の駅や高速道路のSAにまで、誰もが自由に熱いお湯を利用できるよう給湯器が整備されています。ちなみに、空港といった人の往来の多い通路にて、旅行者がカップラーメンにお湯を入れて、そこで食べている姿も見たことが…

中国の陸地面積は約960万km²、南北の距離は約5,500km、東西の距離は約5,200kmで、地理的特徴のみならず、言語も文化もそれぞれの地域で大きく異なるものの、白湯を飲む習慣は寒さへの対策、また最も手軽な殺菌方法として古くから中国全土において定着しているといわれています。

「暖气(ぬあんちい)」と呼ばれるセントラルヒーティングが普及される以前、部屋の寒さはとても厳しいものであったため、体を暖めるための手軽な手段として定着したそうで

東洋医学の観点からも、白湯は体の内側から健康を促すとされ、中国最古の医学書「黄帝内経」には、冷たい水を飲むことが内臓の機能に影響を与えると記されています。このような背景から、白湯を飲むことは体内の陽のエネルギーを高め、消化や吸収を促進すると考えられています。中国では、内臓が健康であれば、他の健康問題は心配無用との考え方が一般的で、これが白湯を重視する理由の一つとも考えられます。

白湯を飲むことは健康維持のための重要な習慣として教えられているものであり、寒くなったり風邪をひいた時にはよく「好好保重，你要喝热水(しっかりと自分を大切に、熱い水を飲むように)」と言われていました。お茶やコーヒーのみならず、白湯を飲むことはもともと好きであったものの、ぬるいビールだけはどうも好きになれませんでした。それゆえ、レストラン等においては必ず「我们要两瓶啤酒，冰的(ビール2本ください、冷たいの!)」と注文をしなくてはいけなかったのも、この言葉はすぐに覚えたものです。



重慶のレストランにて



北京のレストランにて



成都のレストランにて



当時の自宅の冷蔵庫



中国科学院
地理科学与资源研究所



中国地質調査局



銀川河東国際空港

プラーナとは何だったのか

高橋玄朴

朝食後に玄米を選別することが、日課だ。

玄米には、もみが付いたままの米粒がわずかに混じっている。そのまま炊くとご飯を食べている時に、不快な舌触り、歯ごたえに出くわす。

そこで、袋から出したときに玄米を選別しておくことにしている。こうすると、いざ炊くときになって、お米を洗いながら選別するよりも完璧に取り除ける。

何十年もこんなことをしていると、今日の前にあるお米は、どんな環境で育ったのかをある程度想像できるようになった。

生育が良いいわゆる良質なお米では、粒も大きく、もみ殻も少ないし、小さな石ころが入っていることもほとんどない。ところが、生育環境、つまりその年の気候や田んぼの管理、収穫後の乾燥、保存など様々な条件によって、粒が小さく、混じっているもみ殻が多かったり、緑色の粒が多かったりする。

写真の右側にえり分けた米粒は、傷んで黒くなった米粒だ。



たぶん、夏の稲が実る時期に天候に恵まれず、雨が降ったなどが原因だろう。

最近そうしたお米に出会って「厄介なコメだ」などと思いながら選別をしている。

ところが今朝、道元の正法眼蔵にある「全機現成」という言葉を考えながら玄米選別をしていて気が付いた。

「このお米の歴史の全てが現成している」そう思った時、お米の人生の全てがここに現れていると気が付いた。

このお米が苗床に蒔かれ、田植えをされ、稲刈りの時まで育ったこのお米の人生の全機が現成しているのだと、気が付いた。

「君たちは、つらい環境に育ったんだね。よくそれを耐えたね」

生命学者橋田邦彦が、「命とは何か」の答えを見つけるために生物学とは関係のない道元の正法眼蔵を研究した理由が分かったような気がした。

今日、目にある樹木、草、苔に到るまで、そのすべての中に、時空のすべてが現れている。地球にある様々な生き物と無生物がそれぞれ働いて（機能して）いることを表しているのだ。

時空を超えて命と命が丸ごと共感し、お互いに響き合っている姿を実感することが禅なんだなと、そんな風に思えた。

ここで目を転じて体の働き（機能）について考えてみよう。

最近、極めて興味深い記述に出会った。「眼、耳等は、後代になると…知覚器官と考えられるようになるが、ウパニシャッド時代には、それぞれ見る機能、聴く機能などであった。それらの機能を表すのに『プラーナ』という語が用いられる。すなわち、各器官は見る、聴く等の機能を営んでいる生氣（プラーナ）としてとらえられているのである」「人々は（各機能を）語、眼、耳、思考力とはいわず、プラーナ（機能）と呼ぶ。なぜなら、氣息こそがこれらのすべてだからである。チャンドーギヤ・ウパニシャッド5・1・6-15、プリハッド・アーラーニヤカ・ウパニシャッド6・1・7-14、「古代インドの神秘思想」（服部正明著、講談社学術文庫、p116）」

上の文章の前に、一つの物語が紹介されている。

体の氣息、語、眼、耳、思考力の五機能が、それぞれ自分こそ一番優れている、と争った。そこで、それぞれの機能がいったん体の外に出てどうなるかを調べた。すると、氣息以外の機能が出て行っても氣息によって生きることが出来た。ところが氣息が出ていこうとすると、そのほかのすべての機能が引き抜かれてしまうことがわかり、諸機能は氣息のもとに集まって、「君が我々の内で一番優れている。出ていかないとくれと言った」

最も古い時代のプラーナーヤマは、クンバカ「止息」だと考えられているが、そういう事情からなのであろう。

今私のしている一呼吸には、全機が現成している（すべての機能がここに現れている）と、言えるだろう。

失ったもの、そして得たもの

折居由加

10歳になったばかりの脳性麻痺を持つ息子が先週風邪をひき、学校に行けるようになるまで1週間かかりました。

この週はいくつかの学校行事があり、中でも学年全体の『10歳の誕生日を祝う会』は、私も仕事を調整し行くつもりでいました。

せっかくの機会に参加できず親子ともに残念でしたが、仕方がありません。



すると翌週、学習に使われているiPadに先生がある動画を入れてくださいました。

息子と一緒に観ると、学年の先生方がギター・ピアノの演奏をしながら、息子のために『おめでとう』の歌を歌い、息子の写真を使ったパネルシアターを作ってくれたのです。

『おめでとう～、おめでとう～、おめでとう～
ゆうまさん～♪』

の歌のメッセージ、先生方の温かなほほ笑みとまなざしに胸が熱くなりました。

息子も食い入るように観ながら、とても嬉しそうな幸せそうな顔をしていました。

そして、『もう一回！』と一本指を出すジェスチャーで何度もアンコール(笑)

当日参加はできなかったものの、こんなにも素晴らしい動画のプレゼントをして戴き、息子はこういった先生方がいる学校に通え、本当に幸せだと感じました。

息子が産まれてから度々感じることのひとつに、障がいを追ったことで失ったものがあるものの得たものも大きいという想いがある

ります。脳性麻痺という特性から健常の子どもとは違うことはたくさんあります。できないことも多く、日常の過ごし方もお出かけもどうしても制限があります。夢や自立といった将来に関してもそうかもしれません。これらはある意味『失ったもの』なのでしょう。

しかし、その代わりに親子二人三脚の一体感を感じる日常生活や息子の些細な『できた！』ことへの大きな感動、素晴らしい先生方との出逢い、たくさんの方からの温かい想いやサポート、“私たちなりの夢”...といった『得たもの』の尊さも日々感じています。



これから先、今まで以上に『失ったもの』に落胆したり悲しんだりすることもあるのかもしれませんが、でもそれ以上の『得たもの』を見失わず、私たちなりに人生を謳歌できるよう呼吸法やヨガで心身を整えていきたいと思っています。

息子が就学前に通っていた療育センターで誕生日になると先生が“高い高い”をしながらかけてくれた言葉のように、『大きく大きく大きくな～れ！！』



オーガニック・ヤギ農場で

クラウディア・克蘭ツ

今回はスロベニアのオーガニック・ヤギ農場に泊まりに行くことにした。彼らは25頭ほどのヤギを飼っていて、現在6頭の小さなヤギ、8羽のニワトリ、3羽のインドアヒル(これからもっと生まれる予定)、4羽のガチョウ、2匹の犬と1匹の猫を飼っている。

この3人家族(父、母、息子)は、生き延びるためだけでなく、こしばらくの間、繁栄のためにお金を稼いできた。両親は10年以上安定した仕事に就いていない。ミルク、チーズ、ヨーグルト、カッテージチーズ、乳清などのヤギ製品を売って収入を得ている。また、近所の牛乳から牛のチーズも作っている。

さらに、季節によっては、ヘーゼルナッツやクルミを売ったり、卵や野菜が余った場合は、それらを売ることもある。今は、新しい季節に向けて、お茶やハーブオイルなどのハーブ製品を作る準備もしている。

彼らの息子さんは小学校から2年間ぐらい家庭教育を受け、高校1年生でとても優秀な生徒だが、「新しいことや本当に生活に役立つことを学ばない」と言うので、高校を辞めようと考えている。彼の両親は、彼が自分の夢であるアーチェリーに全力を注げるように、彼を退学させることを真剣に考えている。

この家族は本当に素晴らしいと思う。逞しい彼らを尊敬している。彼らは自分たちが何を望んでいないのかはつきり分かっている：文字通り、自分が何を食べているのかわからない嘘だらけの世界に住み、腐敗しきった政府に依存することだ。

長い間、彼らはコミュニティを作りたいと願ってきたが、どういうわけかそれは想像以上に難しいことがわかった。彼らは、コミュニティという、メンバーが一致団結して生活し、同じような目的のために助け合い、働くという、本当の意味での生き方を知らないのだと言う。ボランティアと一緒に住む可能性のある家族のほとんどは、「平和」や「プライバシー」のために自分の家を望んでいる。つまり、同じ土地に住みながら離れ離れになって、自分のことをやりたいのだ。

このように、現在のシステムは私たちを互

いに引き離そうとしている。プライバシーの必要性が悪いとは言わないが、今、この家族と一緒に同じ家に住んでみて、自分の部屋以上のものは必要ないことに気づいた。それに、そこで過ごす時間もそんなに長くない。

私たちは自分の欲求で頭がいっぱいで、物事の全体像を見ることを何度も忘れていく。例えるなら、絵画の1枚のキャンバスを眺めているときに、さまざまな色彩のシステム全体が美しいハーモニーを生み出していることに気づかないようなものだ。私たちは非常に視野が狭くなりがちで、自分自身の幸福を優先し(それは時に必要なことだが)、真に耳を傾け、周囲に目を向けることを忘れがちだ。何が起きているのかを観察することを。

私は、コミュニティが成功するための大きな特徴のひとつは、自分の恐れに直面し、オープンで透明である覚悟を持った人々であることを観察してきた。彼らは隠れることなく、悩んでいることを率直に話し、お互いを批判しないようにしている。

どんな理由であれ、誰かを批判することは正直言って本当に愚かなことだからだ。それが、人々が自分自身をオープンにすることを恐れている理由のひとつだ。そうして初めて、本当のコミュニケーションが生まれる。

ファームでは、社会が「プライベートなこと」や「家族以外には話してはいけないこと」とみなすようなことでさえも話す。しかし、そうやってタブーが作られるのだ。なぜ誰とでもオープンにしないのか？湧き水のような透明な存在になればいいのではないか。相手がどう思おうと、自分らしくいられること。このオープンさこそが真の自由なのだ！



感性を育てる活力呼吸法 ～花粉症対策に有効～

高橋玄朴

おかげさまで、「活力呼吸法」に書いた呼吸法も、呼吸体操も、実践して下さる方が、少しずつ増えてきているように思います。

今までにも今でも私は「おなかを絞って吐く」ことを強調していろいろなバリエーションを紹介してきています。

これは、一方では日本の丹田呼吸法(調和息呼吸法、セロトニン呼吸法)のトレーニングですが、同時にヨーガのカバラパティー(Kapalbhati kriya)を努力せずに、自然にできるようになるための基礎訓練として考えているからです。

ただ私が、いろいろな形で説明している内容を分類すると、ヨーギックブリージング(完全呼吸法)、かなり強いカバラパティー、早い呼吸法、ゆっくりした呼吸法、ケーワラクンバカなどとなります。

これに**動作を伴った呼吸体操やアーサナ時の呼吸法**などを組み込むことが出来ます。

そうすると、応用の幅が非常に広くなります。スポーツ、演劇、舞踊、楽器演奏などのパフォーマンス向上のためには強力な武器となるでしょう。

うつ状態から元気を取り戻すために、逆に躁や興奮、舞い上りから落ち着きを取り戻すために使えます。

しかし、「この目的にはこのやり方をしましょう」というアプローチを私はしません。

やり方を決めてしまうと、呼吸法を概念として固定化させてしまい、柔軟な応用が出来なくなるからです。

花粉症予防に

我が家の庭に直径1.5メートルほどの杉の木がありました。

杉に落雷して火事になるとか家電機器が壊れるなどの危険があるので、切っていました。

ですが切る前は、毎年春になると、花粉が霧のように飛び、庭に出ると花粉の霧の中に居るような感じでした。

でも、私は花粉症になりませんでした。

理由があります。

中川村に引っ越して最初の春、鼻がむずむずし、くしゃみが出そうになったとき「これはやばい」と思ったので、非常にゆっくり深い呼吸(ヨーギックブリージング)を始めました。

それはやがて只管打坐になります。

その時は「花粉症にはならない」と、自然に感じ取られたので、おしまいになりました。

それ以来、鼻がむずむず感じ始めても、静かに呼吸法をしながら心を調べていると症状は自然に消えています。

これは、ストレスを感じたときにいつもしていることと同じです。

いずれにしても、アーサナ、呼吸法、冥想が日課なので、自然に心をそのように鎮めることが出来るのだと思います。

私は、最低20分は割合強い完全呼吸法をします。その後は、穏やかな完全呼吸法をしているうちに只管打坐になります。全部で、50から60分くらいです。あとは、アーサナをしないと、体がこるので、コリほぐし程度に、10から15分。

皆様もぜひ、呼吸法だけは、日課にしていただけたらと思います。

「呼吸体操」(10' 34")

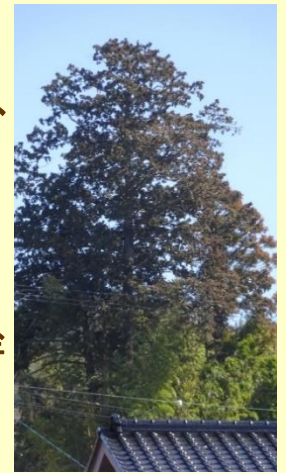
=<https://youtu.be/neKP2XYhWU8>

= https://www.youtube.com/watch?v=M_5yp2U-GvA&t=327s

「活力呼吸法」

欲しい方は、玄朴に連絡してください。

送料込みで1000円です。



ヨーガ教育・研究・実技・文化振興協会

－健康、伝統医学、そして幸福－

- ✓ 今日、明日のヨーガのための教育を開発する
- ✓ 研究とコラボレーションの拡大
- ✓ 講義 - 研究論文 - 意見書 - 教科書、ニュースレターの出版
- ✓ オンラインリソースの作成 - 教育ビデオ
- ✓ アウトリーチプログラム：
セミナー - ワークショップ - カンファレンス

2024 - Tsukuba, Japan
Genboku Takahashi, Prof. Randeep Rakwal (TIAS2.0, TAIKU-UT)



日	曜日	時間	タイトル	
2024/3/31	日	9:00-13:00	YfD 39 アーユルヴェーダとヨーガの本質 健康とストレス YfD 40 アーユルヴェーダとヨーガの本質 身体と心のメンテナンス	アーサナ、呼吸法、坐禅
2024/4/13	土	9:00-13:00	基調講義 ライフスタイル インドと日本 —近現代における伝統文化の変化 1,2	アーサナ、呼吸法、坐禅
2024/4/14	日	9:00-13:00	YCL1 ハタヨーガ実践の要点 YCL2 ヨーガの歴史	アーサナ、呼吸法、坐禅
2024/5/11	土	9:00-13:00	YCL3 5つのヨーガの基本を理解する YCL4 冥想と冥想体験	アーサナ、呼吸法、坐禅
2024/5/12	日	9:00-13:00	YCL 5 東洋身心思想の特徴とその広がり YCL 6 ヨーガの効果	アーサナ、呼吸法、坐禅

- ✓ TYfA/tYMC ヨーガ講座は オンラインで行います。
申込など詳しくはpeatixにあります。(https://tyfa-tymc20240331.peatix.com)
- ✓ ただし、3名限定で会場参加可能です。
会場参加については、高橋玄朴へ連絡ください。(tgenboku@gmail.com, ※を@に)
ティータイム:オンサイトでは、チャイなどをいただきながら、講座中の質疑応答などフランクな歓談タイムがあります。参考資料配布:うつを克服する呼吸法(地湧社 高橋玄朴著)・デジタルリソースなど必要に応じて。
- ◆ TYfA/tYMC ヨーガ講座は、2024年度講座を4月13日に第1回からスタートします。
今まで通り、1回ごとに、2講義(2スライド)と、実技(アーサナ、呼吸法、坐禅)行います。
私たちの、ソーシャルイノベーションプロジェクトは、筑波大学大学院共通科目(GGEC)の講義をもとに、新たに内容の充実と拡張をおこない、独立した組織として、「ヨーガ教育・研究・実技・文化振興協会(TYfA)を設立しました。
- ◆ 活動内容は、本ページトップに掲げた、5項目です。

■ 授業時間：3時間
講義+アサナ+ディスカッション+実践(100分)

■ 講義
1. 基本のヨガのコースに準ずる内容。
2. 科学的アプローチから、人生を豊かにするために必要な科学的知識を、その実用性のあるものから、心身の健康に貢献できる一歩ずつ。
3. アサナ+ブレック・自分で自分の身体を動かすことによる心身の健康、生き生きとした生活の質の向上、1.2.3.4.5.6.7.8.9.10.11.12.13.14.15.16.17.18.19.20.21.22.23.24.25.26.27.28.29.30.31.32.33.34.35.36.37.38.39.40.41.42.43.44.45.46.47.48.49.50.51.52.53.54.55.56.57.58.59.60.61.62.63.64.65.66.67.68.69.70.71.72.73.74.75.76.77.78.79.80.81.82.83.84.85.86.87.88.89.90.91.92.93.94.95.96.97.98.99.100.101.102.103.104.105.106.107.108.109.110.111.112.113.114.115.116.117.118.119.120.121.122.123.124.125.126.127.128.129.130.131.132.133.134.135.136.137.138.139.140.141.142.143.144.145.146.147.148.149.150.151.152.153.154.155.156.157.158.159.160.161.162.163.164.165.166.167.168.169.170.171.172.173.174.175.176.177.178.179.180.181.182.183.184.185.186.187.188.189.190.191.192.193.194.195.196.197.198.199.200.201.202.203.204.205.206.207.208.209.210.211.212.213.214.215.216.217.218.219.220.221.222.223.224.225.226.227.228.229.230.231.232.233.234.235.236.237.238.239.240.241.242.243.244.245.246.247.248.249.250.251.252.253.254.255.256.257.258.259.260.261.262.263.264.265.266.267.268.269.270.271.272.273.274.275.276.277.278.279.280.281.282.283.284.285.286.287.288.289.290.291.292.293.294.295.296.297.298.299.300.301.302.303.304.305.306.307.308.309.310.311.312.313.314.315.316.317.318.319.320.321.322.323.324.325.326.327.328.329.330.331.332.333.334.335.336.337.338.339.340.341.342.343.344.345.346.347.348.349.350.351.352.353.354.355.356.357.358.359.360.361.362.363.364.365.366.367.368.369.370.371.372.373.374.375.376.377.378.379.380.381.382.383.384.385.386.387.388.389.390.391.392.393.394.395.396.397.398.399.400.401.402.403.404.405.406.407.408.409.410.411.412.413.414.415.416.417.418.419.420.421.422.423.424.425.426.427.428.429.430.431.432.433.434.435.436.437.438.439.440.441.442.443.444.445.446.447.448.449.450.451.452.453.454.455.456.457.458.459.460.461.462.463.464.465.466.467.468.469.470.471.472.473.474.475.476.477.478.479.480.481.482.483.484.485.486.487.488.489.490.491.492.493.494.495.496.497.498.499.500.501.502.503.504.505.506.507.508.509.510.511.512.513.514.515.516.517.518.519.520.521.522.523.524.525.526.527.528.529.530.531.532.533.534.535.536.537.538.539.540.541.542.543.544.545.546.547.548.549.550.551.552.553.554.555.556.557.558.559.560.561.562.563.564.565.566.567.568.569.570.571.572.573.574.575.576.577.578.579.580.581.582.583.584.585.586.587.588.589.590.591.592.593.594.595.596.597.598.599.600.601.602.603.604.605.606.607.608.609.610.611.612.613.614.615.616.617.618.619.620.621.622.623.624.625.626.627.628.629.630.631.632.633.634.635.636.637.638.639.640.641.642.643.644.645.646.647.648.649.650.651.652.653.654.655.656.657.658.659.660.661.662.663.664.665.666.667.668.669.670.671.672.673.674.675.676.677.678.679.680.681.682.683.684.685.686.687.688.689.690.691.692.693.694.695.696.697.698.699.700.701.702.703.704.705.706.707.708.709.710.711.712.713.714.715.716.717.718.719.720.721.722.723.724.725.726.727.728.729.730.731.732.733.734.735.736.737.738.739.740.741.742.743.744.745.746.747.748.749.750.751.752.753.754.755.756.757.758.759.760.761.762.763.764.765.766.767.768.769.770.771.772.773.774.775.776.777.778.779.780.781.782.783.784.785.786.787.788.789.790.791.792.793.794.795.796.797.798.799.800.801.802.803.804.805.806.807.808.809.810.811.812.813.814.815.816.817.818.819.820.821.822.823.824.825.826.827.828.829.830.831.832.833.834.835.836.837.838.839.840.841.842.843.844.845.846.847.848.849.850.851.852.853.854.855.856.857.858.859.860.861.862.863.864.865.866.867.868.869.870.871.872.873.874.875.876.877.878.879.880.881.882.883.884.885.886.887.888.889.890.891.892.893.894.895.896.897.898.899.900.901.902.903.904.905.906.907.908.909.910.911.912.913.914.915.916.917.918.919.920.921.922.923.924.925.926.927.928.929.930.931.932.933.934.935.936.937.938.939.940.941.942.943.944.945.946.947.948.949.950.951.952.953.954.955.956.957.958.959.960.961.962.963.964.965.966.967.968.969.970.971.972.973.974.975.976.977.978.979.980.981.982.983.984.985.986.987.988.989.990.991.992.993.994.995.996.997.998.999.1000.

■ Class hours : 3 hours
Lecture, Discussion and Q&A (90 min.) + Practical (30 min.)

■ Lecture
1. Contents (similar to the Basic Yoga Course)
2. Application to 22 projects for an intensive course to "Yoga for others" Learn Yoga that can contribute to physical and mental health by improving the skills to achieve it.
3. Application to 22 projects for an intensive course to "Yoga for others" Learn Yoga that can contribute to physical and mental health by improving the skills to achieve it.
4. Sufficient time will be spent on discussions and Q&A, and participants will deepen their understanding and build intimate relationships while enjoying their activities. Individuals' growth has something in common with others, and they seek solutions from the Yoga.
5. Practical skills (Asana, Breathing, Meditation)
It is done to deepen one's inner self by a unique protocol.

WORKSHOPS - EXTENSION PROGRAMS/CAMPS - BOOKS - VIDEOS = OPEN DISCUSSIONS

背景-3: ソーシャルイノベーションとTYfA=ヨーガ
BACKGROUND - 3: Social Innovation & TYFA-YOGA

- 日本では、ヨーガは狭い理解で受け入れられている。
- ヨーガの真価が認められているとは言えない。
- チームの開発: ランティープ・ラワール教授が玄朴先生と話し合い調整したチームヨーガ-つくばヨーガフォーオール(TYfA)は、社会貢献のために、GGECの教育と研究に基づき、ヨーガコースを元にして作成された。

Yoga is accepted in Japan with a narrow understanding. It is hard to say that the true value of Yoga is recognized. Developing a TEAM: coordinated by Prof. Randeep Rakwal in discussion with Genboku sensei, the TEAM YOGA-Tsukuba Yoga for All (TYfA) was created for social contribution based on GGEC education and research based Yoga course.

Class hours : 2 hours
Lecture (about 30 min.) + Asana (about 90 min.)

7-YEARS: around 400 STUDENTS (1 Credit)

大学院生のための
のBODY&
MINDのYOGA
GGECコース
(2015年設立)。

2: 2021年: GGECプログラム7年目-筑波大学 GGEC 2021_ [0A00605] ヨーガコース / 2021: 7th year at the GGEC program - University of Tsukuba GGEC 2021_ [0A00605] YOGA COURSE



- 高レベルの研究、実験室での対人関係、および情報負荷により「日々」受けるストレスから、学生を解放します。
- バランスの取れた心と体による研究で「高い」パフォーマンスを達成します。
- 「自己」とのコミュニケーションに向けて。
- 講義と身体活動と一緒に行うことで、学際的な教育と異文化理解につながります。

- Relieve the students of 'daily' / 'accepted' stress of doing high-level research, and interpersonal relationships at laboratory, and information load.
- Achieve 'high' performance in research by balanced body & mind.
- Towards communication with 'self'.
- Leading to multi-disciplinary education and cross-cultural understanding through lectures and physical activity together.

1: スタート: 体育での先生と出会う: 玄朴ヨーガマスター
The START: Meeting the TEACHER at TAIKU: Genboku-Yoga Master

Genboku TAKAHASHI[†], and Randeep RAKWAL^{†*} [†]Society for the Advancement of Yoga Education Teaching Research Culture and Practice -TSUKUBA TEAM YOGA - YOGA FOR ALL™ (TYfA) ^{†*}TAIKU-University of Tsukuba

Dr. Randeep RAKWAL, Ph.D plantproteomics@gmail.com
Faculty of Health and Sport Sciences & TIAS2.0, UNIVERSITY OF TSUKUBA
高橋玄朴 tgenboku@gmail.com,
☎ 0265-88-3893 ☎ 090-5554-1525
ヨーガ教育・研究・実技・文化振興協会 (TYfA)
筑波ヨーガ・マインドフルネス冥想センター (tYMC)





**ALONE = ‘Always Loving Openly
Never Everyone’ / (...“swimming in
the waters of life – drowning in the
sea of desires and expectations, our
head holds steady, body positioned,
heart beating, ready to fly...’, we
are one – everything is us, ALONE)**

(Randeep Rakwal)

AYURVEDA AND ME, AND BREATHING TECHNIQUES

SHUNSAI KAZE OKAMI SHIMAKO IWAHASHI

Ever since I encounter breathing techniques
There are days to feel
great potential
through knowing and learning
and taking small steps forward.

I could put it into words as below,
I suddenly realized moments of deep
understanding when I first began practicing
breathing techniques and focusing on my
breath.

There is a sense of emptiness within me
created by a small space through the deep
understanding.

This related to see existence of "something"
Breathing techniques provide a different
sense of comfort and freedom
from Ayurveda.



Ayurveda

I have started studying Ayurveda in 2018
autumn.

When Ayurvedic physician Dr. Asakai said,
"Ayurveda is about knowing oneself,
so it never gets boring,"
I felt happy and impressed, "Wao, so
profound"

Since then, with each study of Ayurveda,
I have been able to understand more and
establish self-care habits.

I felt myself gradually becoming lighter,
and I finally felt like I could understand
myself.

In my first year of studying Ayurveda,
I began to feel a sense of liberation from

long-held complexes,
realizing that It's ok just as I am.
What I read words from the many books
gradually sank in,
and I became much more comfortable with
myself.

It's changed my lifestyle habits though
studying Ayurveda continuously.

It takes time and process to build habit
from what keep learning and deep
understanding
in a year, two years and five years.
The selfcare habit that I developed from
Ayurveda made my body heart balance
improved.

As the saying goes, "Be mindful of your
habits, for they shape your character."
Indeed, this saying reflects the before and
after of studying Ayurveda,
as if I were living a completely different life.
However, somewhere within me was
always searching for another "something,"
as if I were still seeking my purpose in life
and work.

Breathing Techniques

I first encountered Genboku-sensei
breathing techniques
at the research conference of the Japan
Ayurveda Association
held in Kobe in 2023 autumn.

I was captivated by the stylish and
mischievous lecture about Kikuimo.



This is how I discovered Genboku-sensei's breathing techniques.

To breathe deeply and fully, is something you can do anywhere anytime many times.

I feel my freedom rate has raised by knowing this techniques and practice into my meditation.

There is a feeling such as the weak piece connect strongly.

What my understanding is

Taking easier breaths and valuing my breath

may bring me towards a more life with ease and comfort.

I have also learned meditation, and I have been given books on breathing techniques as gifts.

However, I haven't been practicing breathing techniques at all, which surprises me the most.

Considering my experience in Ayurveda, it took multiple attempts at learning and adopting new habits.

Even after four attempts, I only managed to establish a self-care routine.

I realized that there are many obstacles to overcome to knowing, learning and building habit.



I am lucky to encountered Ayurveda and breathing techniques by coincidences. I am deeply grateful for continuing my meditation practice, studying Ayurveda, and now learning about breathing techniques.

I have no clue if I become something or nothing but I am living with the flow as a wind.



Lastly, Kaze (Wind)

It is the name of the shop I stumbled upon 20 years ago.

Until I started studying Ayurveda, I never deeply pondered the meaning of the name Kaze (Wind).

It was just a name that I inherited without much thought.

But the concept of "Kaze (Wind)" completely changed within me, as it represents the Vata (Air) dosha in Ayurveda.

As the current owner of Kaze (Wind), I cannot help but find it mysteriously coincidental.

And now, "Kaze (Wind)" has become a keyword that encompasses the times. My journey is still ongoing, like walking along a path while being blown by the wind, occasionally pushed back by gusts.

I would like to spend meaningful time by leaning Ayurveda and breath slowly with gratitude for the great encounter.

Thank you

(Translated by Yoriko Matsumoto)

CHERRY BLOSSOM SHOWER AND CAMPUS SEASON

TOSHIYUKI OGURA

Journey to Send (March/Yayoi)

At our university in Japan, after the snow melts and the plum blossoms bloom, the cherry blossom season announces the arrival of spring, senior students who studied yoga with us graduate in no time to leave for a new journey in life. "Congratulations on your graduation! I hope that you have learned something in the yoga class help you have a life filled with health and happiness! "



(Forest in Kuniachi Campus, Hitotsubashi University)

Journey to Welcome (April/Uzuki)

Just before the new yoga class day comes, the first storm of the spring usually arrives in a night as the last the fight of the year between the winter and the spring. My heart pounding. I will be relieved once I can find enough cherry blossoms left on the branches the next day. We welcome new students with a cherry blossoms shower under the trees, and we hope that students will be excited to begin their yoga classes. "Welcome! Let's breathe the fresh air of spring and relax while enjoying a forest bathing with fresh greenery, blue skies, and brightly colored flowers. Please take the first step in your yoga journey while enjoying the wonders of nature, the changes of the four seasons, and meeting new friends."



Gokurakuji Station, Kamakura City



TRAVELING TO TIME ⑪

WHAT DO WE WANT FROM CHERRY BLOSSOMS?

MARI KATSUMATA

We visited Izu on a special train. The number of trains will increase to coincide with the time when Kawazu cherry blossoms bloom. It is difficult to predict the best time to see cherry blossoms.

It is a fun time to be excited and look forward to the day. The blooming status is often related to the weather just before. I diligently checked the weather forecast leading up to the day.

How do we spend time on the train? What about clothes? Is the contents of the water bottle hot or cold? ! There are many things to be concerned about.

Unfortunately, it was cloudy on the day we visited Izu, but my heart was full! When the train arrives in the afternoon, there are already many tourists on the platforms and roads of Kawazu Station enjoying spring at their own pace. This morning, the meeting time was early, the ride was long, and it was past lunch time, so we started looking for something delicious to eat as soon as arrived. This morning, the meeting time was early, the ride was long, and it was past lunch time, so I started looking for something delicious to eat as soon as I arrived.



This land rich in nature are full of attractive foods. It was so much that I almost forgot I had come to see the cherry blossoms. It is very interesting to walk along the cherry blossom trees lined with stalls that have been designed with various ideas, stopping endlessly to grab a bite to eat. It was deeply moving to see people being able to spend time without restrictions after the COVID-19 pandemic. The "Sakura Festival" is not just about beautiful cherry blossoms, people selling delicious food, or people enjoying them.



Only when all of them are THERE can it be called a cherry blossom festival. When planning the act of going to see cherry blossoms, we should plan with the cherry blossoms in mind. The schedule is built around the SAKURA.

But what does it actually feel like after the trip is over and we return home? There may be a lot of cherry blossoms among the photos stored on my smartphone.

Memories other than visual memories, such as remembering the wonderful scent of rice cake of SAKURA or remembering how quiet people become after taking a footbath, play a supporting role and add color to our trip.

Perhaps these supporting characters will become more memorable than the main characters.



THE CULTURE OF DRINKING HOT WATER IN CHINA

KOMATSU YOSHITAKA

In last month's article, which discussed the theme "My interest in Ayurveda was sparked by drinking hot water," I was inspired to write about the culture of drinking hot water in China as well. In China, not only is tea cherished, but there's also a deep-rooted culture of drinking "plain hot water." It's almost guaranteed to find pots or thermoses filled with hot water on tables in Chinese restaurants.

During my previous employment, hot water dispensers were installed on every floor of the office. Unlike in Japan, where water is readily available, in that office, water was only accessible in the restroom sinks. This practice isn't limited to offices; it extends to airports, railway stations, and service areas on highways, where hot water is made available for public use. I've even observed travelers preparing instant noodles with hot water in busy areas like airports.

Despite China's vast land area of approximately 9.6 million km², stretching about 5,500 km from north to south and about 5,200 km from east to west, and the significant differences in geography, language, and culture across regions, the habit of drinking plain hot water has been universally adopted. This practice has been established as a means of combating cold weather and as the most convenient method of sterilization.

Before the widespread adoption of central heating, known as "nuanqi," indoor cold was severe, making drinking hot water a simple and effective way to keep warm.

From the perspective of traditional Chinese medicine, drinking plain hot water is

believed to promote internal health.

The oldest Chinese medical text, "The Yellow Emperor's Classic of Medicine," mentions that drinking cold water can interfere with the normal functioning of internal organs. This belief underpins the view that consuming hot water enhances the body's "yang" energy, improving digestion and absorption. The common understanding in China is that if the internal organs are healthy, there is no need to worry about other health issues. This forms one of the reasons why drinking hot water is emphasized.

Drinking hot water is taught as an essential habit for maintaining health. In cold weather or when catching a cold, it's common to be advised, "Take good care of yourself, drink hot water." In addition to enjoying tea and coffee, I've always had a fondness for drinking hot water, although I could never develop a taste for lukewarm beer. Consequently, whenever I was in restaurants or similar establishments, I found myself invariably requesting, "I'll have two bottles of beer, cold, very cold, please." This phrase quickly became one of the first I n



重慶のレストランにて



北京のレストランにて



成都のレストランにて



当時の自宅の冷蔵庫



Institute of Geographic Sciences and Natural Resources Research, CAS



China Geological Survey



Yinchuan Hedong International Airport

WHAT WAS PRANA?

GENBOKU TAKAHASHI

Sorting brown rice after breakfast is my daily routine.

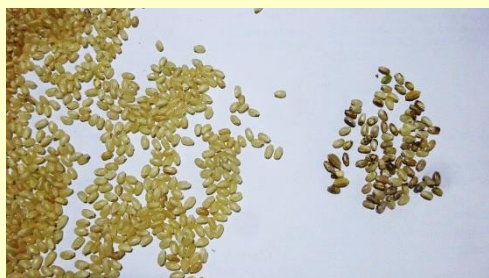
Brown rice contains a small amount of rice grains with the paddy still attached. If cooked as it is, we encounter an unpleasant texture and crunch when eating the rice.

Therefore, the brown rice is sorted when it is taken out of the bag. This way, when it comes time to cook the rice, we can remove it more completely than if we had to sort the rice while washing it.

After decades of doing this, I can now to some extent imagine what kind of environment the rice in front of me was grown in.

In well-grown, so-called good-quality rice, the grains are large, there are few husks and they rarely contain small stones. However, depending on the growing environment, i.e., the climate of the year, the management of the rice fields, drying after harvest, storage and various other conditions, the grains may be smaller, have more rice husks mixed in, or have more green grains.

The rice grains picked out on the right side of the picture are damaged and blackened grains of rice.



This is probably due to poor weather and rainfall during the summer when the rice is in the process of ripening.

I have recently come across such rice and have been sorting it, thinking to myself, "This is a very troublesome rice".

This morning, however, I realized that I was sorting brown rice while thinking about the phrase "Zenki-Genjou (All functions are manifested here.)" in Dogen's Shobogenzo.

'The whole history of this rice is manifested here.'

It was. The whole life of the rice is manifested here.

I realized that all the events (Zenki) related to the life of this rice, which was sown in a nursery, planted, and grown until the time of harvest, were materializing.

"You grew up in a difficult environment. You

endured it well."

I feel like I understand why life scientist Kunihiko Hashida studied Dogen's Shobogenzo, which has nothing to do with biology, in order to find the answer to "What is life?"

All of space and time is manifested in everything we see today, from trees to grass to moss. It represents the various living and non-living things on Earth that are working (functioning).

I felt that Zen was about experiencing the sympathies between lives and how they resonate with each other, transcending time and space.

Now let's turn our attention and think about the functions of the body.

Recently, I came across a very interesting statement.

"In later times, the eyes, ears, etc. came to be thought of as organs of perception, but in the Upanishads, they were functions of seeing and hearing, respectively. The word "Prana" is used to express these functions. In other words, each organ is regarded as a vital energy (Prana) that performs functions such as seeing and hearing. " People do not call them (the functions) speech, eyes, ears, or thinking power, but call them Prana (functions), because breath is all of these." Chandogya Upanishad 5,1,6-15 Brihad Aranyaka Upanishad 6,1,7-14. ; 古代インドの神秘思想(Ancient Indian Mysticism), by Masaaki Hattori, Kodansha Gakujitsu-bunko, p116.

A story is introduced before the above sentence.

The five functions of the body, breath, speech, eyes, ears, and thinking power, all fought each other to claim that they were the best. So they investigated what happens to each function once it leaves the body. Then, even though functions other than breath were no longer present, the body was able to survive by relying on breath. However, they found that when the breath tried to leave, all other functions were pulled out. So functions came together and said, "You're the best of us. Please don't leave."

The oldest form of Pranayama is considered to be Kumbhaka, or "Holding Breath," and this is probably because of this.

We could say that Zenki is manifesting (all functions are appearing here) in the breath I am taking now.

WHAT WE LOST AND WHAT WE GAINED

YUKA ORII

My son, who has cerebral palsy, just turned 10, caught a cold last week and it took him a week to be able to go to school.

There were several school events this week, including the 10th birthday celebration for the entire school year, which I was planning to go to.

It was a pity for both parents and children that they could not participate in this opportunity, but there was no choice.



Then, the following week, the teacher put a video on the iPad used for studying.

When I watched it with my son, the teachers in the grade sang a song of "Congratulations" for my son while playing guitar and piano, and made a panel theater with his son's photo.

"Congratulations ~, congratulations ~,
congratulations ~ Yuuma-san ~ ♪"

I was touched by the message of the song and the warm smiles and gazes of the teachers.

He was gazing at the painting intently, and he looked very happy and happy.

Then, with a gesture of sticking out one finger, "One more time!", encore many times.

Although we couldn't attend on the day, we were given such a wonderful video as a gift, and I felt that my son was really happy to be able to attend a school with such teachers.

One of the things that I often feel after my son was born is that I have lost a lot by following my disability, but I have also gained a lot. There are many things that are

different from healthy children due to the characteristics of cerebral palsy. There are many things that cannot be done, and there are inevitably restrictions on how to spend your daily life and go out. The same may be true for the future, such as dreams and independence. In a sense, these are "things that we have lost."

However, instead of that, I felt a sense of unity between parents and children in my daily life, my son's small "I was able to do it!", We met wonderful teachers, I received warm thoughts and support from many people, and "our own dreams" ... I also feel the preciousness of "what I have gained" every day.



In the future, we may be more discouraged and sad about what we have lost than ever before. However, I would like to not lose sight of what I have gained beyond that, and prepare my mind and body with breathing exercises and yoga so that we can enjoy life in our own way.

At the rehabilitation center that my son attended before starting school, on his birthday, the teacher said to him while doing "high high", "Be big, big, big ~!!"



AT THE ORGANIC GOAT FARM

KRANJC KLAVDIJA

This time I decided to go stay at an organic goat farm in Slovenia. They have around 25 goats, currently 6 small ones, 8 chickens, 3 Indian runner ducks (more to be born in coming days), 4 geese, 2 dogs and a cat.

This family of 3 people (father, mother and a son) have been earning money for not only surviving, but for thriving for quite a while now. The parents haven't had a stable job for more than 10 years. They earn money by selling goat products like milk, cheese, yoghurt, cottage cheese, whey. They also make cow cheese from the neighbour's cow's milk.

Furthermore, depending of the season, they also sell hazelnuts, walnuts, or in case they have excess in eggs or vegetable, they also sell those. Now, they are even preparing for the new season for making herbal products like tea, herbal oils etc.

Their child has been home schooled for 2 years in elementary school and is a very bright highschooler in his first year, but is thinking of quitting high school because he says "he doesn't learn any thing new or really useful for life". And his parents are seriously reconsidering of putting him out of the school, so he can focus his all attention toward his dream, which is archery.

This family is really amazing. I admire them for being resilient. They know exactly what they don't want: living in a world full of lies, where you literally do not know what you are eating and being dependent on a government that is so corrupted.

For a long time now they have wished to build a community, but somehow that has proved to be harder than they thought. They say people do not know how to really live in a community, where members live in unity, and they help and work for similar purpose. Most of the volunteers or families with a potential to live together with them, wanted their own house for "peace" or "privacy". They want to do their OWN thing, literally living on the same land but being separated.

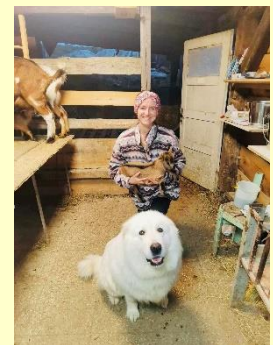
This is how the current system is separating us from each other. I wouldn't say that the need for some privacy is bad, but now living with this family, together in the same house, I am noticing, I do not need more than my own room. And I don't even spend that much time there anyway.

I am noticing, we are so occupied by our own needs and desires, that we forget to look at the whole picture of things many times. I would compare it to looking at this one canvas on a painting without noticing that the whole system of different colouring creates a beautiful harmony. We tend to be very narrow minded, prioritizing our own well-being (and that is necessary sometimes) and forgetting to truly listen and look at our surroundings. To observe what is happening.

I have observed that one big attribute toward a successful community are people who are prepared to face their fears and be open and transparent. They don't hide, they talk openly about what is bothering them and we try NOT to judge each other.

Because judging someone for whatever reason is honestly really silly. That is one of the reasons people are afraid to open up themselves at all. Only then the real communication can happen.

At the farm we talk even about things that the society would deem "private" or "you are not supposed to talk about that other than with your family". But that is how taboos are created. Why not be open with anyone you meet? Why not be completely transparent as spring water? Being able to be yourself no matter what the other person may think. And this openness, is true freedom!



VITALITY BREATH CONTROL TO NURTURE SENSITIVITY ~ EFFECTIVE IN COMBATING POLLINOSIS ~

GENBOKU TAKAHASHI

Thanks to this, the number of people practicing the breathing techniques and exercises I wrote about in 'Katsuryoku Kokyuhō' seems to be gradually increasing.

Up to now, and even now, I have introduced many variations, emphasizing the importance of "squeezing the lower belly and exhaling".

This is because, **on the one hand, it is training in Japanese Tanden Kokyuhō (Harmonious Breathing [Chowasoku Kokyuhō], Serotonin Kokyuhō), but the same time it is considered as a basic training to be able to do the Yoga Kapalabhati kriya naturally, without effort.**

When I categorize the content I am explaining, it includes Yogic breathing (Complete breathing method), fairly strong Kapalabhati kriya, fast breathing method, slow breathing method, and Kevala Kumbhaka.

It can also incorporate **breathing exercises with movement and breathing exercises during Asana.**

This will greatly expand the range of applications. It will be a powerful weapon for improving performance in sports, dance, theater, playing musical instruments, etc.

It can be used to restore vitality from depression, and conversely to restore calm from mania, excitement and soaring.

But I don't take the approach of "Let's do this this way for this purpose." If we decide on a method, the breathing method will become fixed as a concept and we will not be able to apply it flexibly.

For Combating Pollinosis

There was a cedar tree about 1.5 m in diameter in our garden. We cut them off because there is a danger that lightning could strike the cedar and cause a fire or damage household appliances.

However, before we cut them, every spring, pollen would fly like a mist, and when I went out to the garden, it felt like I was in a pollen mist.

However, I didn't get pollinosis.

There's a reason.

The first spring after moving to Nakagawa Village, my nose felt itchy and I felt like I was about to sneeze, and I thought, "This is terrible," so I started breathing very slowly and deeply (Yogic breathing). Eventually it will become a just sitting.

I naturally felt that I wouldn't get pollinosis, so I ended.

Since then, even when my nose starts to feel itchy, the symptoms disappear on their own by calmly breathing and calming my mind.

This is the same thing I always do when I feel stressed.

In any case, Asana, Breathing exercise, and Meditation are part of my daily routine, so I think I can calm my mind naturally.

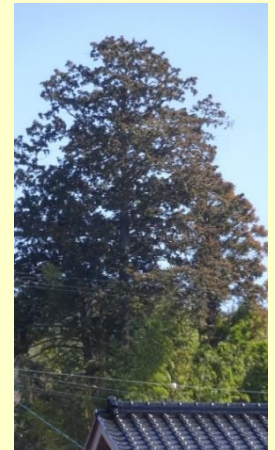
I do full, intense breathing exercise for at least 20'. After that, while doing gentle breathing technique, I will be in just sitting position. In total, it takes about 50' to 60'. Also, if I don't do Asana, my body get stiff, so I do it for 10' to 15' just to loosen up the stiffness.

I hope that you will also make breathing exercises a part of your daily routine.

「Short break Breathing (Kokyu Taiso) (10' 34")」=<https://youtu.be/neKP2XYhWU8>
=https://www.youtube.com/watch?v=M_5yp2U-GvA&t=327s

「Katsuryoku Kokyuhō (Vitality Breathing Method)」

If you would like a copy of this book, please contact Genboku. The price is ¥1,000 including shipping.



Society for the Advancement of Yoga Education Teaching Research Culture and Practice

– Health, Traditional Medicine, and Well-being –

- ✓ Developing Education for Tomorrow's Yoga, Today
- ✓ Expanding Research & Collaborations
- ✓ Publishing Lectures – Research Articles – Opinions – Text Books, News Letter
- ✓ Creating Online Resources - Educational Videos
- ✓ Outreach Program : Seminars – Workshops – Conferences



2024 - Tsukuba, Japan

Genboku Takahashi, Prof. Randeep Rakwal (TIAS2.0, TAIKU-U)

Day	Day of week	Time	Title.	Asana, Breathing method, Zazen
2024/3/31	Sun	9:00-13:00	YfD 39 tYMC_TYfA : The Role of Yoga and Ayurveda Health and Stress YfD 40 tYMC_TYfA : The Role of Yoga and Ayurveda Body and Mind Maintenance	Asana, Breathing method, Zazen
2024/4/13	Sat	9:00-13:00	Keynote Talk Lifestyle India/Japan-Something is Forgotten in Modern Yoga 1,2	Asana, Breathing method, Zazen
2024/4/14	Sun	9:00-13:00	YCL1 The point of Practice of Hathayoga YCL2 What is Yoga? History	Asana, Breathing method, Zazen
2024/05/11	Sat	9:00-13:00	YCL3 Understand the basics of the five Yogas YCL4 Meditation and Meditation Experience	Asana, Breathing method, Zazen
2024/05/12	Sun	9:00-13:00	YCL5 Characteristics & Spread of Oriental Body-Mind Thought YCL6 Fruits of Yoga	Asana, Breathing method, Zazen

- ✓ TYfA/tYMC Yoga Courses will be held online in Japanese. ; For more information on how to apply, please visit peatix (<https://tyfa-tymc20240313.peatix.com>)
- ✓ However, only 3 people can attend the venue.
Please contact Genboku Takahashi. (tgenboku@gmail.com, *→@)
- ◆ The TYfA/tYMC Yoga Course is scheduled to start in April 2024 with the first session. As, before, we will have 2 lectures (2 slides) and practical skills (Asana, Breathing method, Zazen) for each session. We will let you know once detailed plans are decided.
- ◆ Our social innovation project is based on the lectures of the University of Tsukuba Graduate General Education Courses (GGEC), and we have newly enriched and expanded the content and established the “Society for the Advancement of Yoga Education Teaching Research Culture and Practice” as an independent organization was established.
- ◆ The activities consist of the five items listed at the top of this page.

■ 授業時間: 3時間
講義+アサナ+ディスカッション+実践(100分)

■ 講義
1. 基本のGyECC(ヨーガ)に準ずる内容。
2. 科学的アプローチ: 人生を豊かにするために必要な科学的知識から、その実用化を図るための4項目(心身の健康に貢献できる)を学ぶ。
3. アプローチ: 自分で自分の身体を動かすことによる心身の健康、生き生きとした生活を送るための実践。
4. 科学的アプローチ: 1) 科学的知識、2) 科学的知識に基づいた実践、3) 科学的知識に基づいた実践、4) 科学的知識に基づいた実践。

○ 実践(アサナ、呼吸法、瞑想)
講義の目的は心身の健康、生き生きとした生活、幸福、健康。

■ Class hours : 3 hours
Lecture, Discussion and Q&A (80 min.) + Practical (50 min.)

■ Lecture
1. Contents (similar to the Basic Yoga Course)
2. Approaches to the GyECC program from an inter-disciplinary view to make the self conscious.
3. Approaches to the GyECC program from an inter-disciplinary view to make the self conscious.
4. Sufficient time will be spent on discussion and Q&A, and participants will deepen their understanding and build intimate relationships while learning their specific, individualized approach to working in common with others, and they seek solutions from the GyECC.
5. Practical skills (Asana, Breathing, Meditation)
It is done to deepen one's inner self by a unique process.

WORKSHOPS - EXTENSION PROGRAMS/CAMPS - BOOKS - VIDEOS = OPEN DISCUSSIONS

背景-3: ソーシャルイノベーションとTYfA=ヨーガ
BACKGROUND - 3: Social Innovation & TYfA-YOGA

- 日本では、ヨーガは狭い理解で受け入れられている。
- ヨーガの真価が認められているとは言えない。
- チームの開発: ランディー・ラワール教授が玄朴先生と話し合い調整したチームヨーガ-つくばヨーガフォーオール(TYfA)は、社会貢献のために、GGECの教育と研究に基づきヨーガコースを元にして作成された。

Yoga is accepted in Japan with a narrow understanding. It is hard to say that the true value of Yoga is recognized. Developing a TEAM: coordinated by Prof. Randeep Rakwal in discussion with Genboku sensei, the TEAM YOGA-Tsukuba Yoga for All (TYfA) was created for social contribution based on GGEC education and research based Yoga course.

Class hours : 2 hours
Lecture (about 30 min.) + Asana (about 90 min.)

7-YEARS: around
400 STUDENTS
(1 Credit)

大学院生のための
のBODY&
MINDのYOGA
GGECコース
(2015年設立)。

2: 2021年: GGECプログラム7年目-筑波大学 GGEC 2021_ [0A00605] ヨーガコース / 2021: 7th year at the GGEC program - University of Tsukuba GGEC 2021_ [0A00605] YOGA COURSE



- 高レベルの研究、実験室での対人関係、および情報負荷により「日々」受けるストレスから、学生を解放します。
- バランスの取れた心と体による研究で「高い」パフォーマンスを達成します。
- 「自己」とのコミュニケーションに向けて。
- 講義と身体活動と一緒に行うことで、学際的な教育と異文化理解につながります。

- Relieve the students of 'daily' / 'accepted' stress of doing high-level research, and interpersonal relationships at laboratory, and information load.
- Achieve 'high' performance in research by balanced body & mind.
- Towards communication with 'self'.
- Leading to multi-disciplinary education and cross-cultural understanding through lectures and physical activity together.

1: スタート: 体育での先生と出会う: 玄朴ヨーガマスター

The START: Meeting the TEACHER at TAIKU: Genboku-Yoga Master

Genboku TAKAHASHI[†], and Randeep RAKWAL^{†*} [†]Society for the Advancement of Yoga Education Teaching Research Culture and Practice -TSUKUBA TEAM YOGA - YOGA FOR ALL™ (TYfA) ^{†*}TAIKU-University of Tsukuba

Dr. Randeep RAKWAL, Ph.D plantproteomics@gmail.com

Faculty of Health and Sport Sciences & TIAS2.0, UNIVERSITY OF TSUKUBA

高橋玄朴 tgenboku@gmail.com,

☎ 0265-88-3893 ☎ 090-5554-1525

ヨーガ教育・研究・実技・文化振興協会 (TYfA)
筑波ヨーガ・マインドフルネス冥想センター (tYMC)

